

**Abstrak**  
**PENGARUH PENDIDIKAN GIZI TERHADAP PERUBAHAN SIKAP  
DALAM PERSEPSI GIZI DAN PENINGKATAN ASUPAN ZAT GIZI  
MAKRO PADA REMAJA**  
**(Studi pada remaja pramuka di Saka Bhayangkara dan Saka Wirakartika)**  
*Karisma Lestari, Hesti Permata Sari, Farida*

Latar Belakang : Kebutuhan gizi pada masa remaja meningkat secara signifikan dibandingkan masa sebelumnya. Peningkatan ini karena pada masa remaja mengalami pematangan fisik, seksual serta peningkatan aktivitas fisik. Hasil penelitian nasional menunjukkan 52,6% remaja usia 13-18 tahun memiliki asupan energi <70% AKE dan sebesar 52,4% juga masih memiliki asupan protein <70% AKP.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan gizi terhadap perubahan sikap dalam persepsi gizi dan peningkatan asupan zat gizi makro pada remaja.

Metode : Rancangan penelitian *quasi-experimental* dengan *control group pretest posttest design*. Penelitian dilaksanakan di Saka Bhayangkara Polres Banyumas dan Saka Wirakartika Kodim Banyumas. Jumlah sampel diambil dengan metode total sampling dengan jumlah kelompok perlakuan dan kontrol masing-masing 26 orang. Uji statistik menggunakan *paired t-test* dan *wilcoxon*

Hasil : Hasil analisis pada kelompok perlakuan menunjukkan ada pengaruh pada, sikap ( $p=0,015$ ), asupan energi ( $p=0,00$ ), protein ( $p=0,00$ ), lemak ( $p=0,00$ ), dan karbohidrat ( $0,00$ ), sebaliknya analisis pada kelompok kontrol menunjukkan tidak ada pengaruh sikap ( $p=0,84$ ), energi ( $p=0,13$ ), protein ( $0,15$ ), lemak ( $p=0,90$ ), dan karbohidrat ( $p=0,84$ ). Tidak ada pengaruh pendidikan gizi dengan asupan air pada kelompok perlakuan ( $p=0,31$ ) dan maupun kelompok kontrol ( $p=0,65$ ).

Kesimpulan: Ada pengaruh pendidikan gizi terhadap perubahan sikap, asupan energi, protein, lemak, karbohidrat. Tidak ada pengaruh pendidikan gizi terhadap perubahan asupan air.

Kata kunci : Pendidikan Gizi, Remaja, Sikap, Asupan Zat Gizi Makro.

## Abstract

### **THE EFFECT OF NUTRITIONAL EDUCATION ON CHANGE OF ATTITUDE IN NUTRITION PERCEPTION AND IMPROVEMENT OF MACRO NUTRITION INGREDIENTS IN ADOLESCENTS**

(Studi pada remaja pramuka di Saka Bhayangkara dan Saka Wirakartika)

*Karisma Lestari, Hesti Permata Sari, Farida*

Background : Nutrition needs in adolescence increased significantly than before. This increase is due to adolescence increased physical and sexual maturation and increase physical activity. The results of a national study showed 52,6% of adolescents aged 13-18 years of energy intake <70% AKE and 52,4% of adolescents had protein intake <70% AKP.

Purpose: This research aims to determine the effect of nutrition education on attitude changes in nutrition and increased macro nutrient intake in adolescents.

Method : Design of study use *quasi-experimental with control group pretest posttest design*. This research held in Saka Bhayangkara Police Station Banyumas and Saka Wirakartika Kodim Banyumas. The research using total sampling with amount of treatment and control group was 26 samples. Statistical test using *paired t-test* and *wilcoxon*.

Results : The analysis in treatment showed influence. The analysis of attitude ( $p=0,015$ ), energy intake ( $p=0,00$ ), protein ( $p=0,00$ ), fat ( $p=0,00$ ), carbohydrate ( $p=0,00$ ), rather in control group showed no influence, the analysis of attitude ( $p=0,84$ ), energy intake ( $p=0,13$ ), protein ( $p=0,15$ ), fat ( $p=0,90$ ), carbohydrates ( $p=0,84$ ). For water ( $p=0,31$ ) for treatment group and water ( $p=0,65$ ) for control group there was no an effect for the both of group.

Conclusion : There is an influence of nutritional education on attitudes, energy intake, protein, fat, carbohydrates, but there is no effect of water intake in treatment's group. Rather, in control group there is no influence of nutritional education on attitudes, and macro nutrient intake.

Keywords : Nutrition's Education, Adolescents, Attitude, Macro Nutrient Intake.